17.013 Prívarok z hlávkového šalátu
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šalát hlávkový	7,00	6,30	9,00	8,10	10,00	9,00	12,00	10,80
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,10	1,10
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
mlieko	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00	12,00	12,00
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,20	0,15
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
citróny	0,30	0,12	0,60	0,24	0,70	0,28	0,70	0,28
smotana	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	1,50	1,50
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	150		170		190		210	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vodou, mliekom a smotanou. Dobre povaríme. Pridáme očistený, pod tečúcou vodou umytý a potrhaný hlávkový šalát a umytý očistený posekaný kôpor. Ochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky varené, rôzne upravené mäsá, mleté mäsá.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	465	112	3,53	6,1	1,5	9,5	1,7	116,6	1,0	0,142	0,1	0,2	9,7	0,3
B	595	143	4,37	7,7	2,1	12,6	2,3	140,5	1,3	0,179	0,1	0,2	12,6	0,4
C	690	166	5,03	8,9	2,5	14,8	2,6	161,3	1,5	0,200	0,1	0,2	14,5	0,5
D	807	194	6,03	10,3	3,1	17,5	3,1	195,	1,8	0,24	0,1	0,3	17,4	0,6

								9		1				